okra

NIEUWS UIT West-Vlaanderen

september – december 2026



Meer info op www.okra.be/west-vlaanderen
Teken in voor de digitale ledennieuwsbrief en blijf nog beter op de hoogte: bezorg ons jouw e-mailadres.

Alle inschrijvingen voor activiteiten in dit katern verlopen via westvlaanderen@okra.be of 02 246 67 02

SPORT



LIJNDANS

Donderdag 10 en 24 september, 8 en 22 oktober, 3 en 17 december
OC Den Briel, Brielenstraat 3, Brielen
2 euro leden, 4 euro niet-leden
Donderdag 5 en 19 november
OC Den Elver, Vlamertingestraat 34b, Elverdinge
2 euro leden, 4 euro niet-leden
Maandag 7 en 21 september, 5 oktober, 9 en 23 november
OC De Troubadour, Vlaswaagplein 3, Bissegem
3 euro leden

TAI CHI

Woensdag 9, 16, 23 en 30 september, 7, 14, 21 en 28 oktober, 11, 18 en 25 november, 2, 9 en 16 december
van 18.30 tot 20 uur
Turnzaal VBS, Watermolenwal 16, Heule
14 sessies: 75 euro leden, 95 euro niet-leden

FIETSHAPPENINGS

Bewegen, proeven en genieten!
Dinsdag 15 september
fiets- en wandelhappening Middelkerke
Fietslus ± 16,5 km (uit te breiden tot 26,5 km)
Wandellus ± 6,5 km (uit te breiden tot 12 km)
Picknick mogelijk vanaf 12 uur, vrij starten tussen 13 en 14.30 uur aan De Branding, Populierenlaan 35, Middelkerke
6 euro leden, 9 euro niet-leden (incl. 3 sneukels)
inschrijven vóór 8 september
Dinsdag 29 september
sneukel- en fietstocht 'Brugse ommeland'
46 of 65 km in omgeving Zedelgem en Aartrijke met diverse sneukels (soep, vol-au-vent/stoofvlees, ijsje, koffie en pannenkoeken).
Onthaal vanaf 9.15 uur, starten om 10 uur in LDC Jonkhove, Aartrijksestraat 9, Aartrijke
30 euro leden, 37 euro niet-leden
inschrijven vóór 15 september

TEMPOFIETSERS

Afstand tussen 60 en 100 km.
Gemiddeld tempo is 22 km per uur.
Fietshelm en koersfiets zijn verplicht.
Start om 13.30 uur.
Ieper
Dinsdag 8 en 22 september, 6 en 20 oktober
Kortrijk
Donderdag 3 september, 1 oktober

IN DE KIJKER

UITBREEK actie september 2024

Speciallekes in de sport



Heb je zin in avontuur op twee wielen? Dan is mountainbiken of motorrijden iets voor jou! Kom proeven tijdens de uitbreekacties!

NIEUW! OKRA Mountainbike club

We starten met een nieuw initiatief: de OKRA Mountainbike Club.
Uitbreekmoment op woensdag 23 september
Tocht van 35 à 40 km
- Door het Ryckevelde- en Paalbos
- Onder begeleiding, met onderweg tijd voor natuurbeleving en een gezellige babbel
- Afsluiten doen we samen, in een ontspannen sfeer
- Gratis, mits vooraf inschrijven! Aangepaste kledij, helm en goed uitgeruste mountainbike vereist
- Plaatsen beperkt: maximum 20 deelnemers

Ook onze motorclub MTC OKRA WV breekt uit!

Uitbreekrit op maandag 21 september
5 stopplaatsen in West-Vlaanderen met vertrek aan OC De Ommeganck, Dadizele.
Meer info via www.mtcokrawv.be



IN DE KIJKER

THEMA-WANDELINGEN

Roeselare, van stadhuis tot bevrijding

Donderdag 22 oktober
om 13.30 uur
Een wandeling met een boeiend geleid bezoek aan het historisch stadhuis, de Bunker 1944 en een gezellige koffiestop in het KOERSkaffee. Een unieke combinatie van erfgoed, beleving en geschiedenis.
Grote Markt 1, Roeselare
15 euro leden, 20 euro niet-leden - inschrijven vóór 9 oktober.

Vele Brugse legenden: waar of niet waar?

Dinsdag 22 december
om 14 uur
We starten aan het station van Brugge (kant centrum) en ontdekken tijdens een wandeling de Brugse legendes: zijn ze waar of niet?
2 euro leden, 3 euro niet-leden
Vooraf inschrijven is verplicht, plaatsen zijn beperkt!

Van hand tot ambacht: op bezoek bij inspirerende makers in Brugge!

Vrijdag 4 december
om 14 uur
We nemen we je mee langs inspirerende ateliers van lokale makers die het label 'Handmade in Brugge' met hun passie en ambacht tot leven brengen.
Startlocatie en deelnameprijs volgen nog
De ateliers liggen op wandelafstand – een goede basisconditie is vereist



STREEKPUNT-WANDELINGEN

- Afstanden tussen 4 en 10 km
- vertrek tussen 13.30 en 14.30 uur
- 2 euro leden, 3 euro niet-leden
- Grote groepen graag vooraf inschrijven.

September

Maandag 7 september
Kantine voetbal, Poezelhoek 12, Gullegem
Dinsdag 15 september
OC De Linde, Koekoekstraat 26, Waregem
Donderdag 24 september
OC De Kerkewegel, Ruiterstraat 5, Uitkerke

Oktober

Donderdag 8 oktober
Onze Ark, Sint-Michielslaan 35, Sint-Michiels Godelieve
Donderdag 15 oktober
Theatercentrum, Otegemstraat 18a, Zwevegem
Donderdag 22 oktober
OC De Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk

November

Dinsdag 17 november
Sportpark Drogenbrood, Wellingstraat 29A, Beernem
Maandag 23 november
OC De Schouw, Statiestraat 113-115, Lichtervelde

PROVINCIALE DAG-WANDELTOCHTEN

- Tocht van 20 km
- Verzamelen om 9.45 uur, eigen picknick meebrengen
- 2 euro leden, 3 euro niet-leden
- Vooraf inschrijven

Dinsdag 15 september
Emelgem
Café Mandeldaele, Emelgemseplein 5, Emelgem

Dinsdag 20 oktober
Wingene
Locatie nog te bepalen

Dinsdag 17 november
Beernem
Sportpark Drogenbrood, Wellingstraat 29A, Beernem

Dinsdag 15 december
Ieper
Familiekring, Crescendostraat 19, Ieper

Meer info of inschrijven via westvlaanderen@okra.be of 02 246 67 02

SPORT

VOLLEYBAL

Interesse in volleybal?
Kom eens meetrainen met de ploeg van OKRA-SPORT+ West-Vlaanderen!
Tweewekelijks op vrijdag
Sporthal Pittem van 9 tot 11 uur

PADEL-TORNOOIEN

Maandag 7 september
Provinciaal padeltornooi Teams (heren en dames)
Dinsdag 8 september
Provinciaal padeltornooi Teams (gemengd)
Telkens van 9 tot 12 uur bij TC Boster-hout, Pittemstraat 58, Meulebeke
Inschrijven per vast team van 2 spelers, 40 euro per team

PROVINCIAAL KUBBTORNOOI

Woensdag 16 september
GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3 in Dadizele om 13.30 uur
Inschrijven tegen 4 september
7 euro per ploeg van 3 tot 6 spelers

BOWLING-TORNOOIEN

Dinsdag 10 november om 14 uur
Bowl-Inn, De Pannelaan 80, Adinkerke
12 euro
incl. koffie en pannenkoeken
Dinsdag 1 december om 14.30 uur
Bowl-Inn, K. Albert I-laan 114, Blankenberge
17 euro
incl. koffie en pannenkoeken
Donderdag 3 december om 14 uur
Bowling Joyken, Hille 71, Zwevezele
10 euro



UITSTAPPEN

CULTURELE DAGTRIPS: OP STAP MET GIDS LIEVE

Van maart tot oktober neemt gids Lieve telkens een groep van max. 25 deelnemers mee op sleeptouw. Goede conditie vereist. Afspraak telkens om 9.30 uur aan het station. Met eigen vervoer/trein!
Donderdag 24 september Kortrijk 'Waar geschiedenis stroomt en linnen de draad vasthoudt'
Donderdag 15 oktober Oudenaarde 'Waar elke draad een verhaal vertelt en het bier het verleden bezingt'
Flyer met volledig programma beschikbaar op aanvraag.

CULTURELE DAGUITSTAP KORTRIJK

Donderdag 10 september met vertrek om 9 uur stipt vanuit Station Brugge.
Ontdekkingstocht langs parels van Kortrijk met bezoeken aan het 1302-belevingsmuseum, het belfort, het stadhuis, het begijnhof en het Buda-eiland.
56 euro leden, 67 euro niet-leden (incl. treinrit, gidsen en lunch)
Vooraf inschrijven noodzakelijk, plaatsen zijn beperkt!
Goede conditie vereist.

CULTURELE DAGUITSTAP BERGEN

Donderdag 17 september
Geleid bezoek door de schilderachtige straatjes in het historisch centrum van Bergen. We worden ook rondgeleid in het Doudou museum.
85 euro (incl. bus vanuit Roeselare/Tielt, gidsen, croissant met koffie en 3-gangenlunch)
Inschrijven tot 1 september.

CULTUUR



CREA

Workshop tekenen/aquarel

Kennismaking met houtskool, pastel en aquarel voor 10 tot 12 cursisten
Om de 14 dagen (niet in schoolvakanties) met start op donderdag 10 september
CM Roeselare, zaal 4.07, Beversesteenweg 35
van 14 tot 16.30 uur
42 euro leden, 84 euro niet-leden
Inschrijven kan tot 3 september

Crea-doedag Woumen

OC Walnes, Iepersteenweg 2 van 9.30 tot 16 uur
7 euro leden, 10 euro niet-leden + prijs materiaal
Donderdag 10 september
Handtas plastiek stramien, feestelijke plooitechnieken servetten, tafelkleed hardanger, konijntje haken
Donderdag 12 november
Tafelversiering in thema Kerst en Nieuwjaar

Creanamiddag Roeselare

Vier ateliers thema Kerst (kerstkaarten, geschenkdoosjes, kerstbomen)
Maandag 5 oktober
CM Roeselare, Mandellaan 79 om 14 uur
6 euro leden, 12 euro niet-leden + prijs materiaal

Kookworkshop

We maken 3 aperitiefhapjes en proeven ook van enkele suikervrije desserts. Een bundel met de recepten wordt meegegeven met de cursisten.
Donderdag 12 november
CM Roeselare, Mandellaan 79 om 14 uur
6 euro leden, 12 euro niet-leden + prijs ingrediënten

E5-FASHION EVENTS

Geniet van een stijlvolle VIP-avond vol mode, persoonlijk advies, een feestelijk glaasje bubbels én een goodiebag!
Brugge 24 september
Roeselare 1 oktober
Waregem 8 oktober
Veurne 15 oktober
Telkens op donderdag van 17.30 tot 20 uur
10 euro per persoon
Tijdig inschrijven!



OPTREDENS



Herfstconcert

Van ingetogen luisterliedjes tot krachtige nummers die blijven nazinderen: baritenor Jan Wuytens brengt een veelzijdige muzikale mix. Verwacht Nederlandstalige klassiekers, tijdloze crooners à la Frank Sinatra, klassieke parels, Franse chansons, bekende hits van Elvis Presley en meer.
Dinsdag 27 oktober om 14 uur
Gemeentelijke feestzaal, Zeelaan 21, De Panne
12 euro leden, 18 euro niet-leden
(incl. aperitief en versnaperingen)
inschrijven vóór 2 oktober

Musical Anastasia

Geniet van het meeslepende verhaal van een jonge vrouw die haar verleden wil ontrafelen. Een betoverde musical door het Koninklijk Kortrijks Lyrisch Toneel vol muziek, romantiek en spektakel.
Zondag 8 november om 15 uur
OC Marke, Hellestraat 6, Marke
24 euro leden, 28 euro niet-leden
inschrijven vóór 16 oktober



QUIZ

Doe mee met onze OKRA-quiznamiddagen: gezellig samenzijn, je algemene kennis delen en ontdekken dat iedereen kan meedoen. Plezier gegarandeerd!
Maandag 16 november om 14 uur op diverse locaties:
Zaal De Lindeboom, Kerkstraat 5, Heist
CC, Dikkebusseweg 480, Dikkebus
St-Pieterszaal, Brugsesteenweg 309, Kuurne
Zaal Scora, Lekestraat 1, Schore
Zaal OC De Tassche, Roeselaarsestraat 157, Ardooie
15 euro per ploeg van 3 à 4 personen

Meer info of inschrijven via westvlaanderen@okra.be of 02 246 67 02

LEZINGEN

Praktisch (tenzij anders vermeld):
8 euro leden, 12 euro niet-leden. Ter plaatse betalen.
Vooraf inschrijven niet nodig.

Cel vermiste personen
door Alain Remue
Hoe werkt de Federale Politie aan onrustwekkende verdwijningen, identificaties en complexe dossiers? Wat betekent dit voor slachtoffers, families en onderzoekers?
Donderdag 8 oktober om 14.30 uur
Auditorium PZ H.Hart, Poperingseweg 6, Ieper
Dinsdag 10 november om 14.30 uur
OC d'Iefte, Hoogstraat 122, Deerlijk

Wegwijs in de omgang met mensen met dementie
Expertisecentrum Dementie Foton neemt ons mee in de wereld van mensen met dementie.
De infosessie zoomt in op hoe je, met gerichte communicatie- en omgangstips, in verbinding kan blijven met hen.
Vrijdag 30 oktober om 14 uur
LDC De Zonnebloem, Zuidstraat 67, Veurne i.s.m. Samana Mantelzorg

Rimpelingen in je hoofd
door prof. dr. Mathieu Vandenbulcke
Iedereen droomt ervan om oud te worden met een rustig gemoed en een heldere geest, maar het is niet aan iedereen gegeven. Tijdens deze lezing ontdek je zowel de kracht van het ouder wordende brein als wat er mis kan lopen in het hoofd op latere leeftijd.
Donderdag 12 november om 14.30 uur
Auditorium PZ H.Hart, Poperingseweg 6, Ieper



Bang van Artificiële Intelligentie?
Nieuwsgierig, maar twijfels over AI? Ontdek wat het is, waar je het al tegenkomt en wat de kansen en valkuilen zijn. **Wouter Van Dyck** werpt ook een blik op de toekomst en op relevante ethische vragen.
Maandag 30 november om 14 uur
CM 't Schorrehof, Marktplein 16, Nieuwpoort i.s.m. Beweging.Academie
5 euro (incl. koffie en taart)
Inschrijven vóór 20 november

Zorg goed voor je voeten
door dr. Johan Boury
De orthopedisch chirurg op rust geeft helder en toegankelijk uitleg over veelvoorkomende voetproblemen bij senioren. Je ontdekt wanneer een ingreep aangewezen is en hoe dit verloopt. Kom luisteren en zet zo een stap naar gezonde voeten!
Donderdag 3 december om 14.30 uur
Auditorium PZ H.Hart, Poperingseweg 6, Ieper

Muziek en gebruiken rond Kerstmis
door musicologe Hilde Pien
We beluisteren hoe muziek door de eeuwen heen het kerstverhaal verklankt, van ingetogen tederheid tot uitbundige vreugde. We staan ook stil bij kersttradities zoals de kerstboom, maretak, kalkoen en het kerststronkje. Wat hebben ze met Kerst te maken?
Vrijdag 11 december om 14.30 uur
Zaal Horizon, Maria Doolaeghestraat 13a, Diksmuide

FILM

Kinepolis – Brugge
Donderdag 12 november en 10 december om 20 uur
i.s.m. De Andere Film,
meer info: www.anderefilm.be
9 euro leden

CC De Spil – Roeselare
Geniet als OKRA-lid van 1 euro korting op de dinsdagnamiddagfilms.
Meer info: www.despil.be

Budascoop – Kortrijk
Maandag 7 september, 5 oktober, 9 november en 7 december om 14.30 uur
Donderdag 17 september, 22 oktober, 19 november en 17 december om 14.30 uur
Telkens keuze uit 3 films
9 euro leden

Stadsschouwburg – Ieper
Donderdag 5 november
om 14 uur
'The Salt Path' – 7 euro leden

Het Perron – Ieper
Donderdag 3 december
om 14 uur
'La Venue de l'avenir'
– 7 euro leden

2027, EEN VOORUITBLIK!
- Lourdesbedevaart met TGV van **10-15 juni 2027**
- Mooiste Melodieën van de Lage Landen op **28 oktober 2027**
- Op stap met Lieve, dagtochten, voorstellingen, uitstappen en meer!



BEZOEK BIBLIA EN GROOTSEMINARIE

Ontdek de interactieve belevingsruimte Biblia die de Bijbel eigentijds tot leven brengt. Aansluitend verkennen we het historische Grootseminarie, inclusief ruimtes die niet publiek toegankelijk zijn. Een dag vol erfgoed en inspiratie!

Maandag 12 oktober van 10 tot 15.30 uur
Potterierei 72, Brugge
38 euro leden, 44 euro niet-leden (incl. welkomstkoffie, gids en middagmaal) – inschrijven vóór 2 oktober

EEN BLIK ACHTER DE SCHERMEN VAN AFSCHEID

Sereen bezoek aan het Crematorium Blauwe Toren met uitleg over de begraafwijzen, het samenstellen van een persoonlijk afscheid en het crematieproces.
Dit kadert in de OKRA-campagne 'Een hart voor troost', met aandacht voor hoe we troost kunnen vinden en elkaar nabij kunnen zijn bij afscheid.

Dinsdag 27 oktober om 13.30 uur
Crematorium Blauwe Toren,
Zeelaan 2, Brugge
12 euro leden, 18 euro niet-leden (incl. koffie/thee met warm appelgebak)
Inschrijven vóór 9 oktober




TE HUUR - TE KOOP

Zalig wonen aan de kust voor 65⁺'ers

Maximale zelfstandigheid, zorgeloos comfort en veiligheid

U hebt meer comfort en veiligheid, minder onderhoud en meer vrijheid. U woont zelfstandig, met service ter plaatse van de woonassistenten die 6/7 aanwezig zijn. Een 24/7 oproepsysteem zorgt voor veiligheid, zowel voor u als uw familie. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd zodat het sociaal contact tussen de bewoners zeer goed is. Dat gaat van een uitstap, een verjaardag vieren tot samen biljarten of petanquen.

Wij hebben 3 residenties aan de kust en 10 verspreid over Oost- en West-Vlaanderen.

De zorg- en dienstverlening door umanis - www.umanis.be



Wordt uw woning te groot?

Wij helpen u zonder zorgen.

Wij luisteren naar uw situatie
We nemen de tijd om naar u te luisteren.

Geen verplichtingen
Een vrijblijvend gesprek, zonder druk.

Op uw tempo
U beslist, wij volgen uw ritme.

Wij regelen alles
Wij zorgen voor alle administratie.

U hoeft niets op te ruimen
Wij kopen de woning zoals ze is.

Ervaringen van anderen

Wij konden alles achterlaten en werden volledig geholpen. Dat gaf ons rust.

– Maria en André (Kortrijk)

Discreet, eerlijk
en met respect.

Denkt u eraan kleiner te wonen?
Bel ons gerust voor een vrijblijvend gesprek.

0469 250 250

huizenkopers
Wij helpen u stap voor stap.

Persoonlijk contact

Betrouwbaar en veilig

Een oplossing die bij u past